ห้ามการโกรธ และสิ่งที่ควรทำเมื่อโกรธ

[ไทย – Thai – تايلاندي]

ดร.รอชิด บิน หุเสน อัล-อับดุลกะรีม

แปลโดย : สะอัด วารีย์

ตรวจทานโดย : ฟัยซอล อับดุลฮาดี

ที่มา : หนังสือ อัด-ดุรูส อัล-เยามียะฮฺ มิน อัส-สุนัน วะ อัล-อะห์กาม อัช-ชัรอียะฮฺ, เว็บ al-islam.com

2014 - 1435

IslamHouse.com

النهي عن الغضب وما يقول ويفعل عند الغضب

« باللغة التايلاندية »

د. راشد بن حسين العبد الكريم

ترجمة: سعد واري

مراجعة: فيصل عبدالهادي

المصدر: كتاب الدروس اليومية من السنن والأحكام الشرعية

موقع الإسلام www.al-islam.com

2014 - 1435

IslamHouse.com

ด้วยพระนามของอัลลอฮฺ ผู้ทรงเมตตา ปรานียิ่งเสมอ

ห้ามการโกรธ และสิ่งที่ควรทำเมื่อโกรธ

ท่านอบู ฮุร็อยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ได้เล่าว่า

« أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: أَوْصِنِي، قَالَ: «لاَ تَغْضَبْ» فَرَدَّدَ مِرَارًا، قَالَ: «لاَ تَغْضَبْ» » [أخرجه البخاري]

"ได้มีชายคนหนึ่งกล่าวแก่ท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม ว่า โปรดสั่งเสียฉันเถิด ท่านกล่าวตอบว่า จงอย่าโกรธ แล้วเขาก็ถามอย่างนั้นอีกหลายครั้ง ท่านก็กล่าวว่า จงอย่าโกรธ" [บันทึกโดยอัล-บุคอรีย์]

ท่านอบู ฮุร็อยเราะฮฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ได้เล่าว่า ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่า

« لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ، إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الغَضَبِ » [متفق عليه]

"คนที่เข้มแข็งไม่ใช่ด้วยการล้มคว่ำคนอื่น แต่คนที่เข้มแข็งนั้นคือผู้ที่คุมอารมณ์ได้ในขณะกำลังโกรธ" [บันทึกโดยบุคอรีย์และมุสลิม]

ท่านอบูซัรฺ เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ได้เล่าว่า ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอะลัยฮิวะสัลลัม ได้กล่าวว่า

« إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ » [أخرجه أبو داود]

"เมื่อพวกท่านคนใดโกรธขณะที่เขากำลังยืนอยู่ เขาก็จงนั่งลง และหากความโกรธหายไปก็ดี แต่หากไม่เขาก็จงนอนลง" [บันทึกโดยอบูดาวูด]

ท่านสุลัยมาน บิน ศุร็อด เราะฎิยัลลอฮุอันฮุ ได้เล่าว่า

«اسْتَبَّ رَجُلاَنِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَنَحْنُ عِنْدَهُ جُلُوسٌ، وَأَحَدُهُمَا يَسُبُّ صَاحِبَهُ، مُغْضَبًا قَدِ احْمَرَّ وَجْهُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً، لَوْ قَالَهَا لَذَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ » [متفق عليه]

"ชายสองคนด่ากันต่อหน้าท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม ขณะที่พวกเราก็นั่งอยู่กับท่าน คนหนึ่งก็ด่าอีกคนหนึ่งด้วยความโกรธสีหน้าแดงกล่ำ แล้วท่านนบี ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม ก็

ได้กล่าวว่า แท้จริงฉันนั้นรู้ว่ามีคำๆหนึ่ง หากเขาได้กล่าวมัน สิ่งที่ทำให้เขาโกรธก็จะหายไปสิ้น

'อะอูซุ บิลลาฮิ มินัช ชัยฏอนิร เราะญีม'

ฉันขอความคุ้มครองต่ออัลลอฮฺให้พ้นจากชัยฏอนที่ถูกสาบแช่ง" [บันทึกโดยอัล-บุคอรียฺและมุสลิม]

คำอธิบาย

การโกรธนั้นเป็นมารยาทที่น่าตำหนิ โดยมากแล้วจะดึงเจ้าของมันให้ทำในสิ่งที่เขาไม่อยากทำ มันมาจากชัยฏอน ด้วยเหตุนี้ ท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม จึงสั่งเสียให้ห่างไกลจากมัน และชี้แนะให้ลดขอบเขตของมันยามเมื่อตกอยู่ในความโกรธ

ประโยชน์ที่ได้รับ

- ☐ เป็นคำสั่งเสียของท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม ให้ละทิ้งการโกรธ และเป็นการชมเชยผู้ที่สามารถคุมอารมณ์ตนเองขณะโกรธได้

☐ ชี้แนะให้ผู้มีความโกรธที่กำลังยืนอยู่ให้นั่งลง ถ้าหายโกรธก็ดี แต่หากยังไม่หายก็ให้นอนลง

☐ เป็นคำชี้แนะของท่านเราะสูลุลลอฮฺ ศ็อลลัลลอฮุอลัยฮิวะสัลลัม กับผู้ที่กำลังโกรธให้ขอความคุ้มครองต่ออัลลอฮฺให้พ้นจากชัยฏอนที่ถูกสาบแช่ง